

---

# LÖSUNG BEWEGTE ANATOMIE

## spine twist

### Bewegung

#### **Das aufrechte Sitzen in der Ausgangsposition mit gestreckten Beinen, Füße flex**

Hüftflexoren, M. quadratus lumborum, M. erector spinae, Mm. multifidi, M. latissimus dorsi, M. quadriceps, Dorsalextensoren (nicht prüfungsrelevant), alle statisch

#### **Oberkörper rotiert in der WS zur Seite**

M. obliquus externus abdominis unilateral konzentrisch, Mm. multifidus lumborum und thoracis unilateral konzentrisch, alle zur Gegenseite

M. obliquus internus abdominis unilateral konzentrisch, zur gleichen Seite

#### **Kopf rotiert in der WS zur Seite**

M. trapezius pars descendens unilateral konzentrisch, M. sternocleidomastoideus unilateral konzentrisch, Mm. scaleni unilateral konzentrisch, M. multifidus cervicis unilateral konzentrisch, alle zur Gegenseite

M. levator scapulae unilateral konzentrisch, M. longissimus capitis unilateral konzentrisch, alle zur gleichen Seite

#### **Arme seitlich bei der Rotation stabilisieren (von vorne und von hinten)**

M. teres minor, M. infraspinatus, M. deltoideus posterior von hinten statisch,

M. pectoralis major, M. deltoideus anterior von vorne statisch

### Stabilisation

#### **Becken aufrecht halten**

M. erector spinae, Hüftflexoren statisch

#### **Becken rotiert nicht mit, wenn die WS rotiert**

Mm. obliquus externus und internus abdominis, Mm. gluteus, alle statisch

#### **Gesamte WS in der neutralen Position halten**

Mm. multifidi statisch

#### **Schultern stabilisieren**

Schulterstabilisatoren statisch

#### **Bauchnabel eingezogen, Bauch flach**

M. transversus abdominis, Mm. obliquus externus und internus abdominis, alle statisch

### Dehnung

#### **Das Sitzen in der Ausgangsposition mit gestreckten Beinen**

Hüftextensoren, v.a. Mm. ischiocrurales

#### **Die geflexten Füße**

Plantarflexoren

#### **In der Rotation die HWS**

M. trapezius pars descendens unilateral, M. sternocleidomastoideus unilateral, Mm. scaleni unilateral, M. multifidus cervicis unilateral, alle zur gleichen Seite

M. levator scapulae unilateral, M. longissimus capitis unilateral alle zur Gegenseite

#### **In der Rotation der BWS und LWS**

M. obliquus externus abdominis unilateral, Mm. multifidus lumborum und thoracis unilateral, alle zur gleichen Seite

M. obliquus internus abdominis unilateral zur Gegenseite